öncelikle kendin için maddeden uzak dur

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

YEŞİLAY

LİSE

Sunum içeriği

- Madde bağımlılığı nedir?
- Bağımlılık yapan maddeler nelerdir?
- Bağımlılığın zararları nelerdir?
- Bağımlılık süreci nasıl başlar ve ilerler?
- Madde kullanmaya nerede ve ne zaman davet ederler?
- Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?
- Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler nelerdir?
- Ağa düşmemek için neler yapabiliriz?
- Hayır diyebilmek neden bu kadar önemli?
- Örnek hayır cümleleri
- Arkadaşın kullanıyorsa ne yapmalısın?
- Okuldaki disiplin süreci nasıl işler, cezalar nelerdir?
- Türk Ceza Kanunu'nda madde bağımlılığının yeri nedir?

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Madde bağımlılığı nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması.

Bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasına verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılık yapan maddeler nelerdir?

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara ve alkollü içecekler
- Reçeteyle alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Bağımlılığın zararları

- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Bağımlılığın zararları

- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa yakalanma riski artar.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılığın zararları

- Korku ve öfke (Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.)
- Hafıza kaybı,
- Nefes darlığı,
- Ağız ve gırtlak kanseri,
- Diş çürümeleri,
- Kalp krizi,
- Kalp atış grafiğinde düz çizgi

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılığın zararları

- Dış görünüşte bozulma (Madde kullanıcılarında solgun bir cilt, kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler).



Bağımlılık belirtileri

Son 12 ay içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az üçünü gösteren kişi bağımlıdır:

- Aynı etkiyi sağlamak amacıyla kullanılan madde miktarını sürekli arttırmak.
- Madde kullanmayı bıraktığında veya azalttığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak.
- Düşünülenden daha fazla madde kullanmak.
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini madde kullanmak sebebiyle azaltmak veya tamamen terk etmek.
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanmayı sürdürmek.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Madde kullanmaya nerede ve ne zaman davet ederler?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?

- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unuturum yahut çözerim diye düşündüm.
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimdeki asi dürttü beni.
- Arkadaşlarıma fark atmak istedim.
- Arkadaşlara uydum.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Kullananlar hangi gerekçeler sığınıyorlar?

- Madde kullananların bir kısmının itira okudunuz. Sizce bunlar geçerli, doğru veya anlamlı olabilir mi? Sığınılan gerekçeleri tek tek ele alıp tartışınız.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Nasıl kandırıyorlar?

- İnsanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerimi arttırıyor.
- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.
- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Siz takılın



Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Yağcılık**
  “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar.”



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Yalnız bırakma**
  "Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam."



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Yalvarma, acındırma**
  “Ne olur, hatırım için bir kez… Beni kırma!”



Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Tehdit**
  “Kesinlikle seni bırakmayız!”



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Aşağılama**
  "Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu…"



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Ağa düşmemek için neler yapabiliriz?



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Uzak kalmak

- Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortamlardan uzak kalarak kendinizi madde kullanımı ve bağımlılık riskinin dışında tutabilirsiniz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Soğuk davranmak

- Size madde kullanma teklifinde bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüz çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Uygun kişiler

- Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak ortamın riskinden korunabilirsiniz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Konu değiştirmek

- Herhangi bir madde kullanma teklifiyle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmesini önlemek üzere konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hayır diyebilmek

- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.






tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hayır demek neden bu kadar önemli?

- “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere karşı “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hayır demek neden bu kadar önemli?

- “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağıyla karşı karşıya kalacaktır.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hayır diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl "Hayır!" demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Örnek cümlelerimizi inceleyiniz
ve kendi "Hayır!" cümlelerinizi oluşturunuz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hayır, sağlıklı kalmak
için çabalıyorum.

**Hayır, ben bir sporcuyum,
böyle şeyler yapamam.**

Hayır, teşekkürler,
ben eve gitmeliyim.

**Hayır, ben okula gidiyorum.
Bunu riske atmak istemem.**

Hayır, insanda yaptığı
etkiyi sevmiyorum.

**Hayır, yapamam. Ben
işin kolayına kaçamam.**

Hayır dostum, sağ ol.
Ben böyle iyiyim.

**Hayır, eğer annem babam
beni bu durumda görse
gerçekten çok üzülürdü.**

Hayır, teşekkür ederim.

Hayır, bana göre değil.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Arkadaşın kullanıyorsa

- Bu konu uzmanlık isteyen bir alan olduğu için öncelikle okulunuzun rehber öğretmenine danışmanız gerekir.
- Böyle bir durumda yapabileceğiniz en önemli şey madde kullanan arkadaşınıza sıcak bir ilgi sunmak ve onu doğru kişilere yönlendirmektir.
- Unutmayın, madde kullanan bir kişiyi siz tedavi edemezsiniz.



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Bağımlılık tedavi edilebilir

- Kullanıcılar arasında "bu hastalığın tedavisi olmadığı" yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Tedavi ilkelerini eksiksiz yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma ve "temiz kalma davranışı" sıklıkla görülmektedir.
- Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.



Okuldaki disiplin süreci ve cezalar

- Tütün ve tütün mamullerini bulunduran veya içen öğrencilere kınama,
- Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okuldan kısa süreli uzaklaştırma,



tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Okuldaki disiplin süreci ve cezalar

- Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okul değiştirme,
- Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapan öğrencilere örgün eğitim dışına çıkarma cezaları verilir.





TCK'da madde bağımlılığının yeri



- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ile cezalandırılır.



TCK'da madde bağımlılığının yeri



- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.



TCK’da madde bağımlılığının yeri



- Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

YEDAM
YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ



öncelikle kendin için
maddeden uzak dur

teşekkür ederiz







tbm.org.tr

/ tbmYesilay